**«Ты свободен, а значит всерьез за себя отвечаешь»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Позитивное отношение к жизни****Жизнь – это возможность. Воспользуйся ею.**Жизнь– это борьба. Стань борцом.**Жизнь – это красота - увлекайся ею.**Жизнь – это мечта. Осуществи её!**Жизнь–это вызов. Прими его.**Жизнь – это богатство.**Не разбазаривай его.**Жизнь - это любовь. Насладись ею!**Жизнь - это тайна. Познай её!**Жизнь - это песня. Спой её!**Жизнь- это удача. Ищи ее мгновения.**Жизнь такая интересная – не растрать её**Это твоя жизнь!!!**Жизнь ПРЕКРАСНА!* | **Профилактика наркомании**Люди принимают наркотики, потому что хотят изменить что-то в своей жизни:• расслабиться;• справиться со скукой;• выглядеть взрослее;• выразить протест;• ради баловства. Они думают, что наркотики решат их проблемы. Однако, в конце концов, наркотики сами становятся проблемой. Но насколько бы беспросветной ни казалась проблема наркотиков для самих наркоманов, решения для этой проблемы все же существуют. Жить и взрослеть в современном мире – это нормально. Но это бывает сопряжено с эмоциональным опустошением. Однако обсуждение проблем с психологом, другом, священником или членом семьи, которому Вы доверяете, может творить чудеса. Поможет и обычная длительная прогулка, во время которой можно просто смотреть на окружающее, пока Вы не ощутите, что расслабились и можете фокусировать внимание на внешнем мире.**Мифы о наркотиках:****Миф№1:** Употребление наркотиков – это возможность попасть в круг избранных.Человек, употребляющий наркотики, очень быстро оказывается изгоем, его начинают избегать прежние знакомые, друзья. Он оказывается в среде таких же наркоманов, опустившихся людей, преступников.**Миф№2:** Наркотики способствуют творчеству.В состоянии наркотического опьянения человеку действительно часто кажется, что он делает что-то гениально. Однако чаще всего это иллюзии. На самом деле, уходя в мир иллюзий, человек перестает заниматься творчеством. **Миф№3:** Многие пробовали наркотики, а потом бросили.Бросить употреблять наркотики очень трудно. Человеку приходиться пройти через длительный процесс «ломки». Практически не возможно избавиться от психической зависимости.**Миф№4:** Наркотики помогают снять напряжение, расслабиться, улучшают настроение.Период подъема в наркотическом опьянении сменяется состоянием апатии, депрессии, тоски, раздражительности**Миф№5:** «Я всегда буду знать меру, в любой момент смогу бросить»Попасть в зависимость можно уже после первого приема, безопасной меры здесь не существует. | **Как поговорить с ребёнком об употреблении табака,****алкогольных напитков, наркотиков?**1. Для начала вам необходимо определиться будете ли вы говорить обо всех выше указанных веществах или хотели бы заострить внимание на чём-то конкретно.2. Перед разговором определите главные вопросы и настройтесь на дружескую беседу со своим ребёнком.3. Для начала разговора подготовьте небольшое вступление (предисловие). Например, вы услышали на родительском собрании, из новостей или газетной статьи, общаясь с друзьями или коллегами по работе информацию (здесь вы обозначаете тему для беседы), которая натолкнула вас на мысль поговорить с ним (ребёнком) об этом. И вы хотели бы узнать его (ребёнка) отношение к предмету разговора.5. Теперь вы можете задать свои вопросы. Например, они могут быть об отношении вашего ребёнка, его одноклассников и друзей к употреблению алкогольных напитков (табака, наркотиков). Важный момент: не зависимо от того, какие ответы вы услышите, постарайтесь удержать беседу в дружеском русле, избегайте нотаций и ссор.7. Обязательно уточните, какой информацией о последствиях употребления табака (алкоголя, наркотиков) владеет ваш ребёнок. Поделитесь с ним тем, что знаете вы, и возможно, у вас найдётся несколько поучительных примеров из жизни.  |